“招考通”推出大学新生入学完全手册

即将步入大学,你准备好了吗?

招生速递之62

带着懵懂和兴奋,大学新生们即将迈入令人向往的象牙塔。每一个远行上大学的孩子,就这样走向了自己的新人生。在这里,他们将从幼稚走向成熟,从依赖走向独立。可是,面对全新的大学生活,你真的准备好了吗?

采访了多位有经验的新生辅导员、心理专家,“招考通”精心准备了一套新生入学完全手册,以期帮助新生迅速适应大学生活。

准备

先认识你的大学

“不知道准备什么,反正爸妈成天都在忙活。”这几天,新生小琳成天窝在家中看电视,百无聊赖地打发着时间。“这样可不行。”南京林业大学人文学院辅导员姚海静说,进入大学,第一件事就是适应。因此新生在入学前要准备的事就挺多。首先就是要熟悉一下你的大学、大学所在的城市。现在网络很发达,学生们可以登录学校的西祠版、校园网等网站看看学校的情况,上网先熟悉课程,看看你的专业详情,这样才能做到心中有数。

到学校报到前,要准备好相应的证件,如录取通知书、身份证等等。另外就是生活用品的准备,到南京来上学的新生就要注意了,南京的气候比较炎热,即便进入9月,可能仍然需要准备一些短袖等夏季着装,学生大约要到明年1月才放寒假,如果中途不回家的话,最好把冬季的衣服也全部带来。此外,有一些生活用品,如洗发膏、洗衣粉等都可以到南京再采购,新生可以结合个人的家庭情况来办。

在来校的路上,有的学生是和家人一起来的,也有学生独自报到。姚海静老师特别提醒学生,不要随身携带过多的现金,学费也是存入卡中带来比较好。在路上要注意对银行卡密码的保护,不要轻易对陌生人说,也不要透露自己身份证号码、生日等个人信息。因为之前曾经发生过陌生人骗知密码,取走卡中现金的情况。

心理

正确应对四种不适

离开家人,来到大学生活,新生常常会在心理上出现一些不适症状。南京师范大学教科院团委书记薛艳概括了四种类型。

一种是迷茫型。在高中时几乎每个学生的目标都是考大学,但进了大学,不少学生都感觉一下子失去了目标,空余时间多了,不会自我管理,有的荒废学业,还有的甚至网络成瘾。为避免出现这种情况,建议学生还是要给自己定下短期和长期目标,要给自己的生活和学习进行规划。

第二种是失落型。很多新生在高中时都是出类拔萃的,但进了大学就感觉不如以前,心理落差很大。这时每位新生都应该有这样的想法,那就是大家都在同一起跑线上,要树立信心。大学要靠自我管理,有不少同学进校成绩中等甚至偏后,但通过努力照样成绩优秀。

第三种是自卑型。有的学生家境不太好,很害怕和别人交往,常常会有自卑感;还有的学生来自经济欠发达的地区,不少生活习惯和别的学生不同,也会感觉自卑;还有的因为容貌外形产生自卑感。这时,仍然是建议学生们多参加活动,同时锻炼自己承受失败和挫折的能力。

第四种是急进型。高校是个开放的世界,学校有很多社团活动,很多学生会走入极端,急于全面发展,同时报名参加很多社团,但又只能保持三分钟热度。建议学生只要挑选一两个特别喜欢的社团即可。过度关注社会活动反而牵扯太多的精力,忽视了学业。

生活

别随大流草率恋爱

寅吃卯粮,这在大学生当中可不少见,几个月的生活费可能一两个星期就全败光了。“首先,新生们要摆正自己的心态,不要盲目攀比。”南京晓庄学院行知学院辅导员黄孔融提醒,每年开学,都会有不少新生家庭经济状况好,随身带着很多潮流电子装备,像笔记本、PSP等等,身边的同学就嫉妒了,“凭什么你能买,我不能买?”于是,生活费就这样被花掉了。另外,新生最好计算一下一个月的生活费大概是多少,不要超支,有必要时可以记个账,看看哪些开销是可以节省的。而家长们也可以配合一下,将生活费分批汇给孩子。

在大学可以品味到纯真浪漫的爱情,大学能不能谈恋爱?怎么谈?黄孔融说,谈恋爱不是不可以,但人的精力毕竟是有限的,还是希望学生们能够珍惜四年的学习时光。之前曾经有过这样的情况,一个宿舍里六个人,有五个都在谈恋爱,另外一个落了单,常常会觉得很失落。这时,她甚至会刻意地寻找恋爱的机会。提醒学生们,千万不要像这样随大流地谈恋爱,太不理智。建议学生们可以在空闲的时间里,多参加社团活动、集体活动。

学习

积极主动多思多问

在学习上,一定要做好这两个词——主动、适应,这是姚海静老师的中肯建议。大学和高中在学习方法上会有很多不同,高中都是老师教,学生被动接受,但大学更需要学生主动去学习。虽然很多学生知道,但要他们真正做好主动学习还是有困难的。不少时候,新生第一学期就会逃课,甚至会挂科。如果在学习上遇到困难,一定要主动去找老师,说起来很简单,但走出这一步并不容易。新生如果学习有疑问,一定要强迫自己下课后问问老师,或者是打电话给老师咨询,千万不要因为不好意思就算了,这种自我放松对学习也非常不利。另外,在学习中除了接受课程外,还要多思考,提出新观点。

还特别需要提醒新生们注意的是,很多学生进校后容易迷上网络,荒废学业。南京理工大学计算机学院田野老师提醒,新生入学后,先想好大学怎么过。10月和11月份,是新生容易迷恋网络的关键时期,一定要把握好这个时间段。9月份时,新生忙于军训,而且学校安排了大量的入学教育,学生们很难有自己的空余时间。但到了10月,新生的课程又不太多,很多学生一下子感觉十分茫然,特别容易往网吧跑。建议学生多读一些认识大学、理解大学的书,有目标意识,同时培养自己的意志力和执行力。感觉自己状态不好时,可以和辅导员老师联系,也可以和家长多聊聊。

规划

尽早规划职业生涯

大学四年,一混而过,毕业时才发现连找什么样的工作都没考虑过。“从进校起,就要进行职业生涯规划。”昨天,南京师范大学教科院团委书记薛艳提醒新生,在美国、英国,职业生涯规划的教育十分超前,幼儿园、小学就启动了。

进校的第一年,学生要唤醒自己的职业生涯意识。要对自己有初步的规划,学生可以上网做一做霍兰德职业兴趣量表,测出每个人的特长、性格以及适合哪类职业,这可以作为新生自我了解的一个参考。新生还可以结合他人对自己的印象,通过参加社会活动来了解自己的能力及特长所在。

二三年级是职业能力提升的阶段,学生要继续发现自己的优势和劣势所在,将自己的优势继续发挥,对劣势进行补偿。比方说,如果你不爱说话,那建议你走上讲台参加演讲,通过各种方式锻炼自己的口才和胆量。同时,这个时期学生对自己将来的就业单位也有了初步的定位,可以对这些单位的情况进行调查,看看是否真正适合自己。再根据自己的求职方向,储备一些相应的知识。

大学的最后一年是最终的冲刺阶段,有的学生考研,有的就业,还有的创业。对就业的学生而言,这一年的实习也是至关重要的,一定要全力投入。 **快报记者 谢静娴**

热心家长邀请路伴搭顺风车

已有10名新生在“我们结伴上大学”大型公益活动中结成路伴

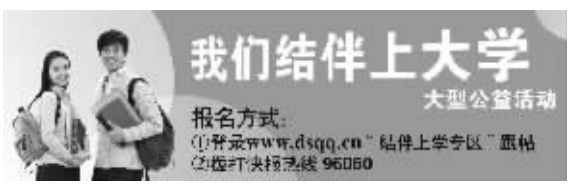
现代快报、都市圈圈网(www.dsqq.cn)联合推出的大型公益活动“我们结伴上大学”,连日来反响热烈。这两天,20名希望结伴同学的“路况信息”见报后,已经有10名同学通过记者的牵线搭桥,结成了路伴。

“周四报纸上登的13号南京傅同学,我想跟她联系!”昨天一早,六合丁先生打进热线,询问这个想找伴去宿迁学院同学的具体情况。原来,他的侄女丁时云跟她同校!丁先生说,侄女的父母都是瓦工,耽误一天就耽误好多钱,所以他负责护送,“送一个也是送,送两个也是送,不如让两个孩子结伴吧!”丁先生表示愿意让傅同学搭个便车。

“有这么好的事儿啊?真是谢谢了!”傅同学的母亲汪女士听说了这个消息非常高兴。此前她跟记者联络时还说“如果孩子多,我们一起包个车去”,没想到愿望这么快就达成了,“女儿正为离家伤感,这下可好了,两个女孩子一起作伴,心情也会好一些”。

除了打快报热线寻找路伴外,都市圈圈网论坛“我们结伴上大学”专区也很热闹,不少同学已经私下组队成功。南京新生小阳考入重庆理工大学,网上发帖找同伴时他只留了一个QQ号,但是昨天记者在线上询问他时得知,已经有两个同学与他联系,“谢谢你们,让我上学的路上不再寂寞”。

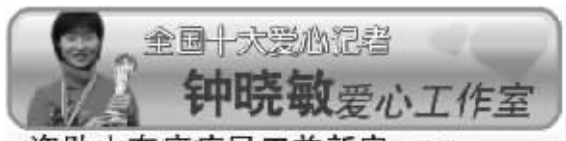
快报记者 钟晓敏 王凡



同伴信息

看见别的同学结成路伴是不是很眼馋?别着急,今天我们发布第三批还没有找到伴的10名新生的“路况信息”,赶紧找一找,这里有没有您的同路人。如果您发现了同伴,请拨打96060或者在都市圈圈网论坛“我们结伴上大学”专区发帖告诉我们,我们将为您牵线搭桥。

21. **南京钟同学**
寻到重庆的同伴,考入重庆大学
22. **无锡凌同学**
寻到徐州的同伴,考入中国矿业大学(9月11日、12日走,想租车)
23. **无锡吴同学**
寻到济南的同伴,考入山东杏林职业技术学校(8月31日出发,自驾)
24. **南京张同学**
寻到连云港的同伴,考入淮海工学院(9月4日开学,选择坐大巴)
25. **南京张同学**
寻到长沙的同伴,考入长沙民政学院(9月12日开学,选择坐火车)
26. **张家港张同学**
寻到徐州的同伴,考入中国矿业大学(9月3日走,选择坐火车)
27. **南京同学(都市圈圈网ID:顾秉森)**
寻到无锡的同伴,考入江南大学
28. **盐城同学(都市圈圈网ID:姚高亚)**
寻到沈阳的同伴,考入沈阳理工大学(9月4日走,选择坐火车)
29. **南京同学(都市圈圈网ID:asd557)**
寻到南通的同伴,考入紫琅职业技术学院
30. **南京同学(都市圈圈网ID:qwqw121217)**
寻到天津的同伴,考入天津外国语学院滨海外事学院



资助山东瘫痪民工盖新房 热线:96060

爱心账号:

交通银行 现代快报社 320006665010160000757

为瘫痪民工募捐盖新房 两天又收到善款18150元

20岁来南京工地打工,建了十多幢高楼,35岁时被钢筋穿身,从此与轮椅为伴。快报连续报道了山东瘫痪民工王铁军的事,并倡议南京市民捐款为他盖新房。在前两天收到1.2万元捐款后,昨天和前天,快报又收到捐款1.815万元。

离休干部称赞民工境界高

昨天上午,一位面容慈祥的老者来到快报,“我找钟晓敏爱心工作室,我要给山东瘫痪民工王铁军捐款。”老者掏出200元,“这是我的一点心意,请不要写我的名字。”

谈起捐款动机,老者感慨地说,“他为南京做了那么大贡献,从20岁到35岁,从生龙活虎的小伙子到下肢瘫痪的残疾人,把自己一生最好的青春年华都留在了南京。他建了十多幢高楼,自己返乡后,却住在破烂住房里,令人寒心。作为南京人,我们理应帮他盖几间新房。我特别感动的是,王铁军有很高的精神境界,在紫峰大厦受伤返乡后,他没有一句怨言,只是给快报写信想得到一张紫峰大厦的照片。为何要照片?是因为他还惦念他流汗流血的工地,关心南京最高楼建得怎么样了,是否漂亮?看到照片他很高兴,这说明他有精神追求。快报主动发起为他捐款盖新房倡议,很有人情味,关心社会弱势群体,很好。”

交谈中得知,这位老者是位文艺工作者,部队转业后在南京市广播电台文艺部工作,是离休干部,今年78岁了。他腰椎不好,昨天从医院看完病,乘公交车来快报捐款。

昨天下午,一位不愿透露姓名的老太太来到快报,捐款200元。她家住湖南路,乘26路公交来报社。由于线路改道,坐到东方商城门口才下车,回头步行,穿过地下过街通道,走了20分钟,才满头大汗地找到快报。老太太今年快70岁了,身板还算硬朗。说起捐款缘由,老太太感叹,“我们这代人吃的苦太多,过去在工厂上班,起早贪黑,还要照顾家里老小,理解民工的苦。山东瘫痪民工日子难过呀,上有老,下有小,他这一瘫痪,等于家里的顶梁柱断了。我们退休工资不高,但一二百元还是出得起的。众人拾柴火焰高。凑足5万元就能帮民工盖大瓦房,帮他渡过人生难关。”

新街口国际影城向观众募捐

响应快报倡议,位于德基广场7楼的新街口国际影城不仅捐款500元,从昨天起还设置募捐箱,动员观众献爱心。影院包经理说,这个周末,该影院上映葛优主演的故事片《气喘吁吁》,还有韩国灾难片《海云台》以及《非常完美》《机器侠》,希望观众朋友在欣赏精彩电影时别忘了向民工兄弟献点爱心。

从昨天开始,该影院义卖印刷精美的电影海报,每份10元,所有售报所得都将捐给瘫痪民工王铁军。

每笔捐款明细都公开透明

为保证善款专用,快报对市民捐来的每笔款项都予以公开。前天,共收到17笔汇到交通银行的捐款,共计6100元;昨天,共收到8笔汇到交通银行的捐款,共计10750元。此外,还有省人医退休医生郝女士捐款200元、家住三山街某女士捐款200元、家住湖南路某女士捐款200元、市广播电台某离休干部捐款200元。这4笔捐款都是老年人自己送到快报来的。近两天收到捐款共计1.815万元。**快报记者 赵守诚**

捐款名单 (银行转账部分)

表一:前日捐款

摘要	贷方发生额	对方户名
	1000	现金
捐款	200.00	现金
捐款	100.00	现金
	100.00	现金
	600.00	现金
	300.00	现金
	200.00	现金
朱斌 捐款 资助民工王铁军	200.00	现金
	300.00	现金
朱斌然捐款	200.00	现金
王先生 捐款	200.00	现金
资助山东瘫痪民工盖新房	200.00	现金
	100.00	现金
	200.00	现金
资助山东民工王铁军盖房善款中央门粉店店主全家	200.00	曹燕
捐款王铁军捐款	1,500.00	现金
	500.00	付海

表二:昨日捐款

摘要	贷方发生额	对方户名
	100.00	现金
资助山东瘫痪民工盖新房(一舟)	100.00	应解汇款
	50.00	宋振高
	100.00	现金
	100.00	
	100.00	现金
	200.00	现金
南通德胜建筑公司	10000.00	现金